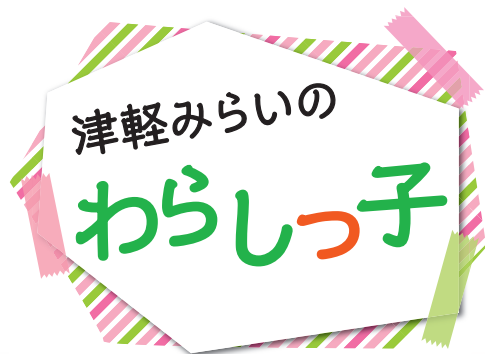




平川市大光寺

か ま た る な
鎌 田 桜 菜 ちゃん (2才)

鎌田慎也さん・舞瞳蘭さん 夫妻の子供
組合員名：鎌田 昭光さん

どのような、お子さんですか？

やんちゃな女の子

チャームポイント

くるくるなくせ毛

お気に入り

アンパンマン・ぽぽちゃん

好きな食べ物

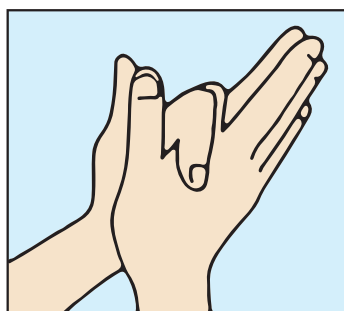
うどん・からあげ・餃子

ご家族からお子さんへ一言

健康にすくすく育ってね♡



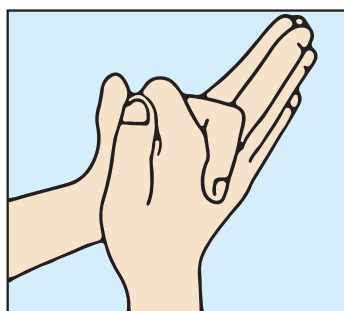
指を1本ずつ屈伸させる



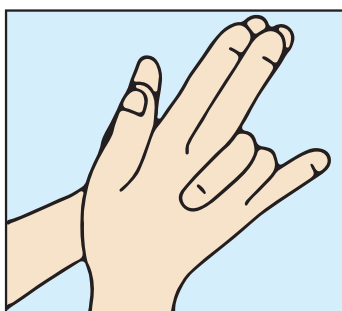
(1) 左右の手のひらと指を合わせ、人さし指だけをしっかりと曲げます。他の指は動かないように合わせたままです。



(2) 人さし指を元の位置に戻して全ての指先同士を合わせます。



(3) 人さし指を組み替えてしっかりと曲げます。(1)～(3)の動きを繰り返します。



(4) 同様に他の指同士でも行います。薬指や小指でも行ってみましょう。



手軽に健康 手指体操

指のすれ違い体操で脳を活性化

脳を活性化させて日々を元気に過ごしましょう。今回紹介するのは、1本ずつ指先を動かす体操です。
特定の指を1本ずつリズムミカルに曲げ伸ばしすることで集中力が鍛えられます。指を曲げる運動だけでなく、伸ばす運動も同時に行っていることがポイントです。つまり、指を伸ばす力も鍛えられるのです。

動かしている指以外の指は動かさないよう、ゆっくりでもよいので正確に動かすことを心掛けましょう。最初は1秒間に1回曲げ伸ばす程度の速さで繰り返し、指ごとに30秒ほど続けます。慣れてきたらスピードアップに挑戦してみしましょう。

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

